



RESET & RISE

TRANSFORMACIÓN 2025

¡Un desafío de transformación para dar
inicio a tus metas de 2025!

BRAVENLY GLOBAL

RESET & RISE

TABLA DE CONTENIDOS

PARTE
1

INTRODUCCIÓN

Páginas 1-4

PARTE
2

CÓMO PARTICIPAR

Páginas 5-7

PARTE
3

5 CLAVES

Páginas 8-32

PARTE
4

RECURSOS

Páginas 33-35

PARTE
5

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQS)

Páginas 36-38

RESET & RISE: PARTE ONE

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido al Desafío de Transformación Reset & Rise 2025! Estamos muy emocionados de ser parte de tu viaje hacia la transformación de tu cuerpo y mente en el nuevo año. Este desafío se trata de empoderamiento, crecimiento y auto descubrimiento mientras restableces tus hábitos, te elevas a tu mejor versión y logras una verdadera transformación.

RESET & RISE

DE PARTE DE LA CEO



ASPEN EMRY

Fundadora & CEO de Bravenly

Estoy tan emocionada de que finalmente estés diciendo SÍ a ti misma. ¿Por qué? Porque sé de primera mano el coraje que se necesita para intentar algo nuevo. No pienses ni por un segundo que no estoy animándote en tu camino hacia convertirte en la mejor versión de ti misma. ¿Y adivina qué? Estoy en este viaje contigo. Hay días en los que no tengo ganas de seguir, o simplemente no tengo la energía, pero vamos a seguir adelante. Porque sé que la recompensa es mucho mayor que el sacrificio. Te mereces sentirte bien por dentro y por fuera. Tienes el derecho de desear más para ti misma. Yo creo en ti.

DETERMINA TUS METAS

¿QUÉ META TIENES PARA ESTE DESAFÍO?

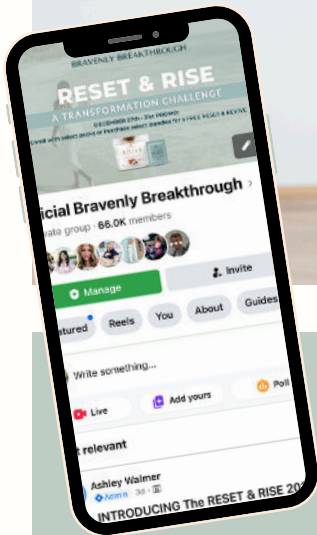
DECLARA TU PORQUÉ

¿POR QUÉ QUIERES LOGRAR ESTA META?

INTRODUCCIÓN

CONÉCTATE EN REDES SOCIALES

Una gran parte de tu éxito en el Desafío Reset & Rise 2025 depende de con quién lo estés haciendo. Ser parte de la Comunidad Breakthrough te ofrecerá una amistad, responsabilidad y apoyo inigualables.



EJEMPLO DE TEXTO:

¡MÍRAME O ÚNETE A MÍ en mi Desafío RESET & RISE en 2025!

¿Quién quiere ponerse saludable conmigo?

EJEMPLO DE PUBLICACIÓN:

¡Finalmente estoy decidiendo elegirme a MÍ MISMA! Acepté el Desafío Bravenly Reset & Rise..

¡Estoy tan emocionada de hacer este programa junto a mis amigos! ¡Déjame saber si quieres hacerlo conmigo!



Usa los hashtags: #BravenlyResetRise25 #BRR25

RESET & RISE: PARTE DOS

CÓMO PARTICIPAR

CÓMO PARTICIPAR

SORTEOS SEMANALES

¡Participar en los sorteos semanales es fácil, y cuanto más interactúes con el desafío, ¡más oportunidades tendrás de ganar premios increíbles!

ENTRADA GRATUITA:

1. **Únete a nuestro grupo de Facebook Bravenly Breakthrough.** ¡Es donde podrás conectar con otros participantes, compartir tu progreso y mantenerte motivado!
2. **Rellena nuestro formulario "Acepto el desafío".**

ENTRADA ADICIONAL:

1. **Compra \$170 o más (antes de impuestos) en productos Bravenly** entre el 1 de Diciembre de 2024 y el 31 de Enero de 2025. Debes gastar \$170 antes de ser elegible para ganar. Esto se puede hacer en una o varias compras.
2. **Rellena nuevamente nuestro formulario "Acepto el desafío".**

Nota: Por cada \$170 (antes de impuestos) que gastes, recibirás una entrada adicional para ganar. ¡Por favor, completa el formulario por cada entrada que hayas ganado!

Los Premios Semanales Incluyen:

- Placa de Vibración: Mejora la circulación y la recuperación.
- TheraGun: Alivia la tensión muscular y mejora la recuperación.
- Reloj Despertador Hatch: Un despertador inspirado en el amanecer para un mejor despertar.
- On Clouds - Cloudmonster: El máximo confort acolchonado para tus pies.
- IcePod - Baño de Hielo Portátil: Recupera y rejuvenece con terapia de frío.

Sorteos semanales de tarjetas de regalo:

- Classpass (membresía de 1 mes, \$89)
- Lululemon (\$100)
- Hello Fresh (\$95)
- Alo (\$100)
- Dick's Sporting Goods (\$100)

CÓMO PARTICIPAR

GRAN PREMIO:

Para participar en el Gran Premio, sigue estos pasos:

1. **Compra \$170 o más (antes de impuestos) en productos Bravenly** entre el 27 de Diciembre de 2024 y el 31 de Enero de 2025.
 - a. Te recomendamos comenzar antes del 6 de enero para aprovechar los 30 días completos.
 - b. Tu compra de \$170 puede realizarse en una o varias órdenes.
2. **Rellena nuestro formulario "Acepto el desafío".**
3. **Envía tus fotos de antes y después.**
 - a. Documenta tu transformación con fotos de antes y después.
 - b. Recibirás un correo electrónico con el formulario la última semana de enero y la primera semana de febrero.

Los ganadores del Gran Premio serán seleccionados en base a:

- Pérdida de pulgadas
- Músculo ganado
- Cambio de mentalidad
- Transformación general

Grandes Premios:

- 1er lugar: \$3,000
- 2do lugar: \$2,000
- 3er lugar: \$1,000
- 4to y 5to lugar: \$500 cada uno



RESET & RISE: PARTE TRES

5 CLAVES DIARIAS

5 CLAVES DIARIAS

01

ALIMENTACIÓN:

COMPROMÉTETE CON UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

02

PRODUCTOS:

TOMA TUS PRODUCTOS BRAVENLY

03

MUEVE TU CUERPO:

20 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

04

HIDRÁTATE

BEBE LA MITAD DE TU PESO CORPORAL EN ONZAS DE AGUA

05

MENTALIDAD:

DEDICA 15 MINUTOS AL DESARROLLO PERSONAL



CLAVE UNO

ALIMENTACIÓN: COMPROMÉTETE
CON UN PLAN DE ALIMENTACIÓN.

COMPROMÉTETE CON UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

Tu camino alimenticio puede ser único para ti y no tiene que ajustarse a uno de los cuatro caminos proporcionados. Lo entendemos; los planes de alimentación pueden parecer abrumadores, pero nos aseguraremos de que estés completamente informado sobre cómo funciona. Los beneficios que puede ofrecer hacen que no solo sea tolerable, ¡sino realmente disfrutable! No siempre hay una solución que se ajuste a todos; sin embargo, queremos que sientas la libertad de probarlo y descubrir lo que mejor te funcione.

EJEMPLOS DE PLANES DE ALIMENTACIÓN

KETO

El plan Ceto (Keto) es una dieta alta en grasas, con proteínas adecuadas y baja en carbohidratos, que en medicina se utiliza principalmente para tratar la epilepsia en niños. La dieta obliga al cuerpo a quemar grasa en lugar de carbohidratos.

WHOLE30

El plan Whole30 es una dieta de 30 días que enfatiza los alimentos integrales y durante la cual los participantes eliminan el azúcar, el alcohol, los granos, las legumbres, la soja y los lácteos de su dieta.

VEGANA, VEGETARIANO, SIN GLUTEN +

Una dieta vegana, vegetariana, sin gluten, sin lácteos o cualquier otro tipo de dieta que te interese seguir puede lograrse realizando investigaciones y asegurándote de que los alimentos que estás consumiendo sean los adecuados para ti.

AYUNO INTERMITENTE

El ayuno intermitente funciona al alternar entre períodos de alimentación y ayuno, lo que obliga a tu cuerpo a quemar grasa almacenada para obtener energía durante el período de ayuno, a medida que se agota la glucosa disponible de los alimentos. Esto puede llevar a una posible pérdida de peso y otros beneficios para la salud cuando se realiza correctamente.

OPCIONES DE ALIMENTOS

Vamos a ser reales sobre la ALIMENTACIÓN. Para muchos de nosotros, la comida suele ser una fuente de tensión, vergüenza o culpa. Los alimentos que comemos, con qué frecuencia los comemos y cuánto comemos, generalmente ocupa más espacio en nuestra mente que muchas otras cosas.

Trabajemos en reconocer las señales de hambre, entrenar tu mente para evaluar de manera consciente cómo te sientes y sanar tu relación con la comida.



INGREDIENTES PARA AYUDAR CON:

SALUD DEL CABELLO, LA PIEL Y LAS UÑAS

Granadas
Zanahorias
Naranjas
Pimientos rojos
Almendras o mantequilla de almendras
Salmón
Espinacas
Espárragos

DESINTOXICACIÓN DEL INTESTINO

Alcachofas
Aguacate
Betabeles
Brócoli
Col rizada (collard greens)
Eneldo
Limón

METABOLISMO

Pimientos picantes
Legumbres
Jengibre
Vinagre de manzana
Huevos
Granos enteros

AUMENTO DE PESO

Arroz
Carnes rojas
Avena
Frutas secas
Mantequillas de nuez
Pan integral

PÉRDIDA DE PESO

Huevos
Verduras de hojas verdes
Salmón o atún
Pollo
Verduras crucíferas
Papas cocidas
Legumbres
Requesón (cottage cheese)
Frutos rojos
Aguacate
Frutos secos
Pomelos

SNACKS Y ANTOJOS

DATOS SOBRE LOS SNACKS

Lleva snacks contigo al trabajo o a la escuela para estar preparado cuando surja la tentación. Los snacks ricos en nutrientes y de bajo índice glucémico incluyen frutas y nueces (un pequeño puñado), yogur, una fruta de tamaño medio, un batido casero hecho con leche o leche de soja y frutas congeladas, galletas integrales, verduras crudas y hummus. Estos snacks tienen un bajo índice glucémico (IG).

Los alimentos de bajo IG se digieren lentamente, lo que provoca un aumento gradual del azúcar en la sangre, ayudándote a sentirte con más energía y satisfecho por más tiempo.

CÓMO MANEJAR LOS ANTOJOS

Los antojos son deseos intensos o incontrolables de alimentos específicos y, muchas veces, suelen ser alimentos fritos o procesados altos en azúcar y grasas saturadas. Aquí tienes algunos consejos para ayudarte a combatir esos antojos que parecen demasiado fuertes para resistir:

- 1. Bebe mucha agua** -A veces, la sed se confunde con hambre o antojos de comida. Beber un vaso de agua y esperar un poco puede reducir los antojos y el apetito, además de ayudar con la pérdida de peso.
- 2. Duerme al menos 8 horas** - La falta de sueño puede alterar las fluctuaciones hormonales y afectar la regulación del apetito, lo que puede llevar a antojos intensos.
- 3. Incluye más proteína en tus comidas** -Esto te ayudará a sentirte satisfecho por más tiempo y a controlar los antojos.
- 4. No restrinjas, REEMPLAZA** - ¿Cuál es tu reacción inmediata cuando eliminas algo por completo de tu dieta? ¿Quizás algo como pánico? Todos hemos estado allí. La respuesta es encontrar alternativas más saludables para tus alimentos chatarra favoritos.



CLAVE DOS

PRODUCTOS: TOMA TUS
PRODUCTOS BRAVENLY

CLAVE DOS: PRODUCTOS

TOMA TUS PRODUCTOS BRAVENLY

Tus objetivos merecen lo mejor, y eso es exactamente lo que los productos Bravenly ofrecen. Cada fórmula está diseñada con ingredientes premium respaldados por la ciencia para alimentar tu cuerpo y apoyar tu camino único. Ya sea que busques apoyar la gestión de peso, la digestión, la energía, el enfoque, la recuperación o el bienestar general, nuestros productos están aquí para ayudarte a llegar más rápido y de manera más efectiva.

Con formulaciones confiables y resultados consistentes, nuestros productos te brindan las herramientas que necesitas para mantenerte en el camino, superar mesetas y lograr los objetivos que te has propuesto. Cuando inviertes en ti mismo con nuestros productos, estás invirtiendo en un verdadero progreso y éxito a largo plazo.



CLAVE DOS: PRODUCTOS

BRAVENLY SIPS



BRAVENLY BALANCE

No encontrarás un suplemento más completo y de apoyo. Esta bebida está formulada con más de 50 ingredientes cuidadosamente seleccionados que conforman 10 poderosas mezclas, ofreciendo alta potencia y biodisponibilidad.*

CÓMO USARLO:

Mezcla 1 cucharada con la cantidad deseada de agua, jugo, o agrégalo a un batido o proteína en polvo. También se puede disfrutar con yogur.



BRAVENLY BREW EXTREME

Un delicioso café instantáneo premium, lleno de hongos funcionales orgánicos y otros nootrópicos que apoyan la cognición, formulado para brindarte un enfoque más agudo y energía que dura.*

CÓMO USARLO:

Mezcla 1 porción en 8-10 oz de agua caliente o fría y revuelve hasta que se disuelva.



BRAVENLY DRIFT

Una avanzada y deliciosa bebida de cacao caliente relajante para tomar justo antes de dormir, que te ayuda a conciliar el sueño y mantenerlo. Formulada por un doctor en medicina naturopática, esta bebida satisface tus antojos nocturnos, manteniéndote lleno y apoyando el sueño reparador que mereces.*

CÓMO USARLO:

Mezcla 1-2 cucharadas en 8-10 oz de agua caliente, leche o leche alternativa. Luego agita o revuelve hasta que se disuelva. Disfruta de 30 minutos a 1 hora antes de acostarte para obtener los mejores resultados.



BRAVENLY GOLD

A beautiful and tasty turmeric, apple cider vinegar drink that detoxes your body while supporting fat loss.*

HOW TO USE:

Mix 1 serving into any type of water, milk, or coffee. Gold is also great with smoothies, in soups, sauces, sprinkled on veggies, or when baking yummy treats like cookies or energy balls.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

CLAVE DOS: PRODUCTOS

BRAVENLY SIPS



BRAVENLY FIT FUEL

Una mezcla 3 en 1 con múltiples beneficios, formulada por un doctor en medicina naturopática para ser la compañera perfecta en tu viaje de salud y bienestar. Las tres mezclas (Bravenly Protein/Collagen Blend, Bravenly Digestive Blend y Bravenly Fit Fuel Blend) trabajan juntas para amplificar tus resultados y transformar tu salud.*

CÓMO USARLO:

Mezcla 1 porción en 12-16 oz de agua, leche, leche alternativa, jugo o batido de tu elección. Mezcla bien.



BRAVENLY HYDRATE

Una bebida electrolítica que va más allá de la hidratación, apoyando la recuperación muscular y el rendimiento con BCAA, y la salud del estado de ánimo y cognitiva con L-teanina.*

CÓMO USARLO:

Mezcla 1 porción en 14-16 oz de agua. Agita o revuelve hasta que se disuelva.



BRAVENLY RUSH

Una bebida energética avanzada con vitaminas y nootrópicos para apoyar la concentración y el enfoque. Siente el RUSH de energía sostenible que sabe delicioso, con más de 20 vitaminas y minerales (40 mg de cafeína).*

CÓMO USARLO:

Mezcla 1 porción con agua o la bebida de tu elección. Disfruta sobre hielo una vez al día o según sea necesario.



BRAVENLY RUSH EXTREME

Ajusta tu energía: si quieres MÁS de RUSH, te encantará esta bebida energética sobrealimentada con más de 20 vitaminas, minerales y nootrópicos que apoyan el cerebro, para aumentar la concentración, el enfoque y la energía en 2 deliciosos sabores: Piña Colada y Uva (135 mg de cafeína).*

CÓMO USARLO:

Mezcla 1 porción con agua o la bebida de tu elección. Disfruta sobre hielo una vez al día o según sea necesario.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

CLAVE DOS: PRODUCTOS

PRODUCTOS POPULARES - SUPLEMENTOS



BRAVENLY BURN

Un suplemento poderoso, pero suave, que combate la hinchazón, ayuda a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre y reduce los antojos de hambre.*

CÓMO USARLO:

Toma 1 cápsula de 1 a 3 veces al día, preferiblemente con las comidas.



BRAVENLY BURN EXTREME

Suplemento con propiedades termogénicas y ingredientes de alto impacto que apoyan una composición corporal saludable, niveles saludables de azúcar en la sangre, envejecimiento saludable y saciedad.*

CÓMO USARLO:

Toma 1-2 cápsulas 2 veces al día, preferiblemente con las comidas.



BRAVENLY CALM

Nuestra "píldora de relajación" con propiedades adaptogénicas que apoyan la claridad mental, los niveles de energía y tu estado de ánimo.*

CÓMO USARLO:

Toma 1-2 cápsulas al día o según sea necesario; puedes tomarlas varias veces al día.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

CLAVE DOS: PRODUCTOS

PRODUCTOS POPULARES - SUPLEMENTOS



BRAVENLY DRIVE

Una mezcla adaptogénica avanzada que apoya el equilibrio hormonal saludable y el bienestar sexual en general. DRIVE fomenta una mayor intimidad, proporciona energía natural y apoya tu bienestar general & felicidad física.*

CÓMO USARLO:

Toma 2 cápsulas al día o según sea necesario.



BRAVENLY IGNITE

Un suplemento avanzado de apoyo al apetito formulado por un doctor en medicina naturopática con adaptógenos que apoyan tus glándulas suprarrenales, brindándote energía duradera.*

CÓMO USARLO:

Toma 1 cápsula por la mañana y, si es necesario, 1 cápsula a media tarde con agua. Los resultados pueden notarse en 30 minutos. No excedas las 4 cápsulas al día.



BRAVENLY RESET

Un detox mensual formulado por un doctor en medicina naturopática. Estos ingredientes trabajan a nivel celular para darle a tu cuerpo lo que necesita para revitalizarse, desintoxicarse y purificarse.*

CÓMO USARLO:

Toma 1 cápsula por la mañana y 1 cápsula por la noche, con o sin comida.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

PAQUETES BRAVENLY

¿POR QUÉ CREAMOS LOS PAQUETES?

Creamos nuestros Paquetes para hacer que combinar los productos perfectos sea más fácil y accesible para TI. Cada Paquete está cuidadosamente diseñado para alinearse con tus objetivos específicos, tu rutina diaria y tu estilo de vida, asegurándonos de que recibas exactamente lo que necesitas para tener éxito.

Al combinar nuestras combinaciones más populares y confiables de productos favoritos, seleccionados cuidadosamente según los comentarios de nuestros clientes leales, puedes estar seguro de que estas selecciones ya son amadas y comprobadas.

Para hacerlo aún mejor, hemos ajustado las porciones de productos a cada Paquete, proporcionando la cantidad justa para mantenerte cubierto hasta tu próximo pedido. ¡Conveniencia, ahorro y personalización, todo en uno!

PAQUETES POR TIEMPO LIMITADO

Hemos creado seis paquetes exclusivos diseñados específicamente para el **Desafío Reset & Rise** para ayudarte a alcanzar tus metas con facilidad. ¡Estos paquetes están llenos de productos cuidadosamente combinados, pensados para apoyarte a lo largo de todo el desafío!

¡Y eso no es todo! **Cuando compras cualquiera de estos 6 paquetes, también desbloqueas la opción de elegir un producto adicional, Calm, Drive o Reset, con un 10% de descuento.** ¡Esto te da la flexibilidad de personalizar aún más tu paquete y enfocar tus objetivos únicos!

¡Lleva tu viaje de Reset & Rise al siguiente nivel con estas poderosas combinaciones orientadas a resultados!



CLAVE DOS: ELIGE TUS PRODUCTOS

RESET & RISE *duos*

PAQUETES DE EDICIÓN LIMITADA



DYNAMIC DUO

Incluye: Gold (cucharadas) & Ignite

Al Por Menor: \$136.99

VIP: \$123.29

Socio de Marca & Afiliado: \$109.59

Volumen de Rango & Puntos de Club: 95



BALANCING DUO

Incluye: Balance (cucharadas) & Burn Extreme

Al Por Menor: \$175.99

VIP: \$158.39

Socio de Marca & Afiliado: \$140.79

Volumen de Rango & Puntos de Club: 120

CLAVE DOS: ELIGE TUS PRODUCTOS

RESET & RISE *Trios*

PAQUETES DE EDICIÓN LIMITADA

ENERGIZER TRIO

Incluye: Balance (cucharadas), Brew Extreme (cucharadas) y tu elección de Rush (cucharadas) o Rush Extreme (cucharadas)

Al Por Menor: \$245

VIP: \$219.99

Socio de Marca & Afiliado: \$194.99

Volumen de Rango & Puntos de Club: 170

HAZLO EXTREME

Al Por Menor: \$252

VIP: \$226.80

Socio de Marca & Afiliado: \$200

Volumen de Rango & Puntos de Club: 175

THERMOSLIM TRIO

Incluye: Gold (cucharadas), Ignite & Burn Extreme

Al Por Menor: \$216.99

VIP: \$195.29

Socio de Marca & Afiliado: \$173.59

Volumen de Rango & Puntos de Club: 150

CHOOSE ONE



CLAVE DOS: ELIGE TUS PRODUCTOS

RESET & RISE *core four* PAQUETES DE EDICIÓN LIMITADA

CORE VITALITY

Incluye: Gold (cucharadas), Ignite, Burn y tu elección de Rush (cucharadas), Rush Extreme (cucharadas) o Brew Extreme (cucharadas)



Al Por Menor: \$252

VIP: \$226.80

Socio de Marca & Afiliado: \$200

Volumen de Rango & Puntos de Club: 175

HAZLO EXTREME

Al Por Menor: \$260

VIP: \$234

Socio de Marca & Afiliado: \$208

Volumen de Rango & Puntos de Club: 180

CORE BALANCE

Incluye: Balance, Burn Extreme, Ignite y tu elección de Rush (cucharadas), Rush Extreme (cucharadas) o Brew Extreme (cucharadas)



Al Por Menor: \$316

VIP: \$284.40

Socio de Marca & Afiliado: \$252.80

Volumen de Rango & Puntos de Club: 220

HAZLO EXTREME

Al Por Menor: \$324

VIP: \$291.60

Socio de Marca & Afiliado: \$259.20

Volumen de Rango & Puntos de Club: 225



CLAVE TRES

**MOVER: MUEVE TU CUERPO
DURANTE 20 MINUTOS AL DÍA**

CLAVE TRES: MUEVE TU CUERPO

MUEVE TU CUERPO DURANTE 20 MINUTOS AL DÍA

Haz 20 minutos de actividad física cada día, al menos 5 días a la semana. No importa el nivel de actividad, nuestro reto para ti es elevar tu frecuencia cardíaca por encima del nivel de reposo durante al menos 20 minutos al día. Esto puede incluir algo tan sencillo como caminar alrededor de la cuadra o tan exigente como levantar pesas. TÚ eliges lo que funcione mejor para ti.

La actividad física y el ejercicio pueden tener beneficios para la salud tanto inmediatos como a largo plazo. Lo más importante es que la actividad regular puede mejorar tu calidad de vida. Un mínimo de 20 minutos al día puede permitirte disfrutar de los siguientes beneficios: Mejora de la condición muscular y cardiorrespiratoria, mejora de la salud funcional ósea, mayor energía, equilibrio y control del peso.



EJEMPLOS DE EJERCICIOS

SEMANA UNO:

LUN Entrenamiento de pierna de 20 minutos	MAR Entrenamiento de abdomen de 10 minutos Caminata de 10 minutos	MIE Entrenamiento de parte superior del cuerpo de 15 minutos Estiramiento de 5 minutos	JUE Entrenamiento de abdomen de 10 minutos Caminata de 10 minutos	VIE Entrenamiento de cuerpo completo de 15 minutos Estiramiento de 5 minutos
---	--	---	--	---

SEMANA DOS:

LUN Entrenamiento de piernas de 20 minutos	MAR Entrenamiento de abdomen de 10 minutos Caminata de 10 minutos	MIE Entrenamiento de parte superior del cuerpo de 15 minutos Estiramiento de 5 minutos	JUE Entrenamiento de abdomen de 10 minutos Caminata de 10 minutos	VIE Entrenamiento de cuerpo completo de 20 minutos Estiramiento de 5 minutos
--	--	---	--	---

SEMANA TRES:

LUN Entrenamiento de piernas de 20 minutos	MAR Entrenamiento de abdomen de 10 minutos Caminata de 10 minutos	MIE Entrenamiento de parte superior del cuerpo de 20 minutos Caminata de 5 minutos	JUE Entrenamiento de abdomen de 15 minutos Caminata de 10 minutos	VIE Entrenamiento de cuerpo completo de 20 minutos Estiramiento de 5 minutos
--	--	---	--	---

SEMANA CUATRO:

LUN Entrenamiento de piernas de 20 minutos	MAR Entrenamiento de abdomen de 10 minutos Caminata de 10 minutos	MIE Entrenamiento de parte superior del cuerpo de 15 minutos Estiramiento de 5 minutos	JUE Entrenamiento de abdomen de 20 minutos Caminata de 10 minutos	VIE Entrenamiento de cuerpo completo de 15 minutos Estiramiento de 5 minutos
--	--	---	--	---



CLAVE CUATRO

HIDRÁTATE: BEBE LA MITAD DE TU PESO CORPORAL EN ONZAS DE AGUA

CLAVE CUATRO:

HIDRÁTATE

HIDRATACIÓN

Tu cuerpo utiliza agua en todas sus células, órganos y tejidos para ayudar a regular su temperatura y mantener funciones corporales saludables. Debido a que tu cuerpo pierde agua a través de la respiración, el sudor y la digestión, es importante rehidratarse bebiendo líquidos y comiendo alimentos que contengan agua.



¿CUÁNTA AGUA BEBER?

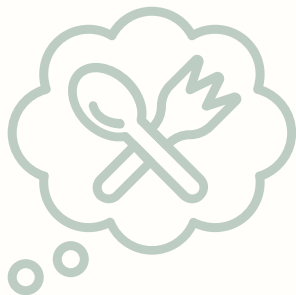
Para saber cuántas onzas de agua beber, ¡divide tu peso en libras entre 2!

Por ejemplo: 170 libras / 2 = 85

¡Esta persona debería beber al menos 85 onzas de agua al día!

HIDRÁTATE: CLAVE CUATRO:

SEÑALES DE DESHIDRATACIÓN



¿TIENES HAMBRE?

Es sorprendentemente difícil diferenciar entre hambre y sed. Los estudios muestran que beber 8 onzas de agua detiene el dolor de hambre el 100% de las veces y marca una gran diferencia en tu proceso de control de peso.



¿TE SIENTES CANSADO O IRRITADO?

Si te sientes agotado y aún falta mucho para la hora de la comida, piensa en la cantidad de agua que has bebido. ¿Sabías que una deshidratación leve puede causar cambios de humor, fatiga, dolores de cabeza y más?



REVISAR TU PIEL

Las células de la piel que no están hidratadas se ven ásperas y secas. Mantenerse hidratado es crucial para eliminar toxinas de tu piel y mantenerla clara y limpia.

La deshidratación puede afectarte de muchas maneras, especialmente física y mentalmente. Por eso, esta es la cuarta clave para lograr tu avance: beber agua es un hábito que queremos que empieces a practicar.



CLAVE CINCO

REALIZA 15 MINUTOS
DE DESARROLLO PERSONAL

REALIZA 15 MINUTOS DE DESARROLLO PERSONAL

La Clave Cinco es Mentalidad porque estás creciendo o muriendo, no hay lugar para quedarte quieto. Desarrollar tu mente y enfocarte en ti mismo durante al menos 15 minutos cada día te ayudará a mantener el enfoque en tus metas, en el motivo por el que comenzaste y te ayudará a lograr el avance que deseas y necesitas en tu vida.

IDEAS PARA TUS 15 MINUTOS

- Escucha un podcast
- Escucha un audiolibro o lee un libro
- Mira un video de YouTube sobre desarrollo personal
- Estudio bíblico o devocional
- Escribe en tu diario
- Escucha una lista de reproducción o música
- Sal afuera, recibe algo de sol
- Establece una rutina para dormir
- Deja el teléfono
- Medita sobre la verdad
- Haz una lista de gratitud



HÁBITOS DE ESTILO DE VIDA

MEJORAR EL SUEÑO

El sueño está relacionado con la sanación y reparación de tu corazón y vasos sanguíneos. Cuando no se mantienen hábitos de sueño saludables a lo largo del tiempo, puedes perder los beneficios clave y volverte más vulnerable a varios riesgos para la salud, tanto a corto como a largo plazo.

REGULA EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

Aunque no es realista que las familias estén completamente libres de pantallas, existen beneficios para la salud asociados con reducir el tiempo frente a la pantalla de los que deberías estar consciente. Algunos ejemplos incluyen un mejor estado de ánimo, relaciones más saludables y una mejora en la salud física.

LEER Y ESCUCHAR

Leer libros y escuchar podcasts nos permite ser parte de algo nuevo, nos motiva a prestar atención y nos ayuda a usar nuestra imaginación. Los podcasts y los libros estimulan diferentes partes del cerebro, obligándonos a escuchar activamente y a prestar mucha atención a algo que no sea a nosotros mismos.

ESTABLECER METAS Y AUTO-REFLEXIONARSE

La auto-reflexión y el establecimiento de metas son dos prácticas que pueden tener un gran impacto en tu mentalidad. Ayudan a crear un progreso con propósito y pueden mantener tu enfoque y energía en lo que deseas. El acto de identificar dónde te encuentras y establecer metas es un proceso reflexivo en sí mismo.

COMIENZA A ESCRIBIR EN TU DIARIO

Escribir en un diario tiene un impacto positivo en el bienestar físico. El acto de escribir activa tu hemisferio izquierdo del cerebro, que es analítico y racional. Mientras tu cerebro izquierdo está ocupado, el derecho queda libre para crear, intuir y sentir. Escribir te permite usar todo tu poder cerebral para comprenderte mejor a ti mismo, a los demás y al mundo que te rodea.

MANEJO DEL ESTRÉS

DEAS DE BRAVENLY PARA MANEJAR EL ESTRÉS QUE TE AYUDARÁN A LOGRAR UN GRAN AVANCE



Pasa tiempo con las personas en tu vida con las que puedes ser tú mismo/a.



Reserva tiempo para ti, para hacer cosas que te hagan feliz.



Haz actividad física regularmente.



Practica técnicas de relajación.



Asegúrate de dormir lo suficiente y de seguir una dieta saludable y equilibrada.



Evita el uso de tabaco, el exceso de cafeína y el alcohol.

LO QUE DICE LA CIENCIA SOBRE EL ESTRÉS

El estrés afecta todos los sistemas del cuerpo, incluidos los músculos, el sistema respiratorio, cardiovascular, endocrino, gastrointestinal, nervioso y reproductivo. Por ejemplo, cuando el cuerpo está estresado, los músculos se tensan. La tensión muscular es una reacción refleja al estrés; es la forma en que el cuerpo se protege contra lesiones y dolor. El estrés también estimula una parte de tu cerebro llamada el hipotálamo, que luego activa las glándulas suprarrenales para liberar hormonas, como el cortisol y la adrenalina.

Un aumento en estas hormonas puede resultar en un incremento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Cuando tu frecuencia cardíaca aumenta, tu respiración se acelera y tus músculos están listos para la acción. Esta es la respuesta natural de tu cuerpo, cuyo propósito es protegerte en una emergencia, preparándote para reaccionar rápidamente. Lamentablemente, cuando la respuesta al estrés se activa constantemente, día tras día, puede poner en riesgo tu salud.



RESET & RISE: PARTE CUATRO

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO

SEGUIMIENTO DE TU ÉXITO

A veces, la mejor y la peor parte de cualquier "programa" es hacer un seguimiento de tu éxito. Esta parte puede generar sentimientos de vergüenza o culpa por no haber seguido el plan o no haber alcanzado las metas que esperabas, O puede generar sentimientos de emoción, celebración y satisfacción.

De cualquier manera, tu trabajo no está terminado. Hagas o no hayas alcanzado tus metas, consuélate con el hecho de que puedes comenzar de nuevo o empezar de cero cuando lo necesites.

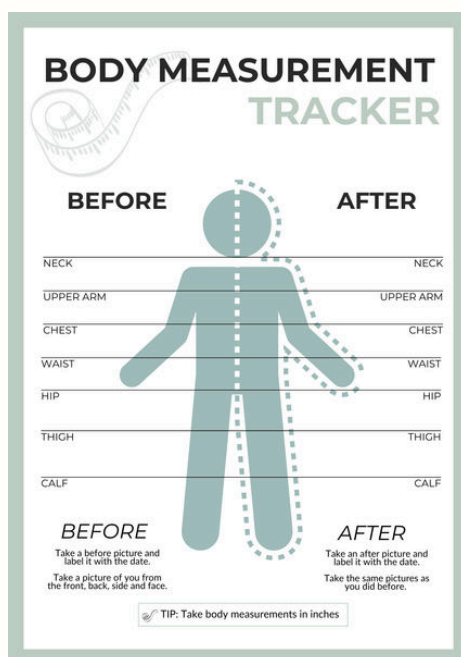
RESULTADOS TANGIBLES VS. INTANGIBLES

Es importante recordar que, a veces, los "resultados" son intangibles. No puedes VER físicamente una mentalidad más optimista o un intestino más saludable como puedes ver la pérdida de peso o incluso mejores hábitos de vida. ¡Y eso está BIEN! Mientras estés tomando los pasos necesarios para incorporar hábitos más saludables, casi podemos garantizarte que estás obteniendo RESULTADOS.

SEGUIMIENTO DE PROGRESO

Entendemos lo importante que es tener una forma clara y efectiva de monitorear tu camino hacia el éxito. ¡Por eso hemos creado un Seguimiento de Progreso Reset & Rise, diseñado específicamente para ayudarte a mantenerte organizado/a y lograr tus metas!

[HAZ CLIC AQUÍ PARA DESCARGAR.](#)



RASTREA EL PROGRESO

REGLAS PARA FOTOS DE ANTES Y DESPUÉS

ROPA

- Muestra tu figura: Elige ropa apropiada que se ajuste al cuerpo para resaltar tu transformación.
 - SÍ: leggings, shorts deportivos, spandex, shorts de correr, tops sin mangas, camiseta ajustada, sports bra.
 - NO: sudaderas anchas, camisetas de gran tamaño, ropa interior de cualquier tipo.
- Mantén la consistencia: Usa el mismo o un atuendo similar en ambas fotos para una comparación precisa.

Nota: Si eres seleccionado/a como ganador/a, compartiremos esta foto en nuestra Conferencia Nacional Bravenly y en nuestras redes sociales, ¡así que usa algo con lo que te sientas cómodo/a compartiéndolo con el mundo!

ILUMINACIÓN

- Usa luz natural: Toma tus fotos en lugares bien iluminados con abundante luz natural. Por favor, no uses filtros.
- Enfrentate a la luz: Colócate de manera que la luz esté iluminando directamente sobre ti para obtener fotos claras y brillantes.
- Mantén la misma iluminación: Asegúrate de que las condiciones de iluminación sean las mismas en ambas fotos para garantizar consistencia.

CONSEJOS PARA LAS FOTOS

- Sostén un cartel con tu nombre, la fecha y si es tu foto de antes o después.
- Haz fotos de cuerpo completo: Toma fotos que muestren todo tu cuerpo de pies a cabeza.
- Toma varias fotos desde diferentes ángulos: Captura 3 tomas desde el frente, el costado y la parte de atrás para mostrar completamente tu progreso.
- Usa un fondo simple: Párate contra una pared lisa para que el enfoque esté en ti.





RESET & RISE: PARTE CINCO

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

PREGUNTAS GENERALES

P: ¿Qué es el Reto Transformacional Reset & Rise 2025?

R: El Reto Reset & Rise es un programa transformacional de 30 días diseñado para ayudarte a iniciar tus metas para el 2025, con un enfoque en nutrición, movimiento, mentalidad, hidratación y bienestar general.

P: ¿Quién puede participar en el reto?

R: ¡Cualquier persona que esté lista para comprometerse con sus metas de salud y desarrollo personal puede unirse al reto!

P: ¿Cómo participo para ganar los sorteos semanales?

R: Hay dos formas de participar en los sorteos semanales:

- 1.) Los participantes que se unan a nuestro grupo de Facebook Breakthrough y completen el formulario "Acepto el Reto" califican para una ENTRADA GRATUITA.
- 2.) Los participantes que se unan a nuestro grupo de Facebook Breakthrough, compren productos Bravenly por un valor de \$170 (sin impuestos) o más entre el 1 de diciembre y el 31 de enero, y completen el formulario "Acepto el Reto" califican para una INSCRIPCIÓN ADICIONAL. ¡Únete a nuestro grupo ahora y sigue las instrucciones del post fijado para conocer todos los detalles sobre cómo participar en estos sorteos!

P: ¿Cómo participo para ganar el Gran Premio?

R: Los participantes que compren productos Bravenly por un valor de \$170 (sin impuestos) o más entre el 27 de diciembre y el 31 de enero, completen el formulario "Acepto el Reto" y envíen sus resultados a través de nuestro formulario de "Resultados Finales" antes del 6 de febrero de 2025 a las 11:59 pm ET, serán elegibles para ganar nuestros Grandes Premios.

REQUISITOS DEL PROGRAMA

P: ¿Cuáles son las 5 Claves Diarias que debo seguir?

R: Las 5 Claves Diarias incluyen:

1. Comprometerse con un plan de alimentación.
2. Tomar los productos Bravenly a diario.
3. Realizar al menos 20 minutos de actividad física.
4. Beber la mitad de tu peso corporal en onzas de agua.
5. Dedicar 15 minutos diarios al desarrollo personal.

P: ¿Necesito seguir un plan de alimentación específico?

R: No, puedes elegir un plan de alimentación que se adapte a tu estilo de vida. Se sugieren opciones como Whole30, Keto, Vegano o Ayuno Intermitente, pero eres libre de seleccionar el plan que mejor funcione para ti.

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

SEGUIMIENTO DEL PROGRESO

P: ¿Cómo hago el seguimiento de mi progreso?

R: Utiliza los recursos de seguimiento proporcionados en el cuaderno de trabajo. Documenta tus fotos de antes y después, escribe tus logros diarios en el diario y monitorea los resultados tangibles (por ejemplo, pérdida de peso) e intangibles (por ejemplo, mejor mentalidad).

P: ¿Las fotos de antes y después son obligatorias?

R: Solo son requeridas para calificar para los GRANDES PREMIOS. ¡Asegúrate de que las fotos sean claras y consistentes! Sigue las pautas de fotos proporcionadas en el cuaderno de trabajo.

APOYO & COMUNIDAD

P: ¿Cómo puedo mantenerme motivado/a durante el reto?

R: Únete al grupo de Facebook Bravenly Breakthrough para conectarte con otros participantes, compartir tu progreso y recibir apoyo. Usa el hashtag #ResetRise25 para compartir tu viaje en las redes sociales.

P: ¿Qué pasa si me pierdo un día del reto?

R: ¡No te preocupes! El programa está diseñado para ser flexible. Simplemente retoma donde lo dejaste y continúa avanzando hacia tus metas.

ENVIAR RESULTADOS

P: ¿Cómo envío mis resultados?

R: Durante la última semana de enero de 2025 y la primera semana de febrero, los participantes recibirán por correo electrónico un formulario de "Resultados Finales" para enviar tus fotos de antes y después, así como tus resultados durante el reto. Este formulario también estará disponible en el grupo Bravenly Breakthrough.

P: ¿Cuándo debo enviar mis resultados?

R: Debes enviar tus resultados antes del 6 de febrero de 2025 a las 11:59 pm ET. No serás elegible para los Grandes Premios si los envías después de esta fecha.

PAQUETES POR TIEMPO LIMITADO

P: ¿Los paquetes Por Tiempo Limitado Reset and Rise son retornables?

R: Todas las ventas de los paquetes Por Tiempo Limitado Reset and Rise son finales. Sin embargo, si recibes un producto con un problema de fabricación, ¡estamos encantados de reemplazar ese producto!

BRAVENLY®

CERTIFICADO

RESET & RISE

Por la presente, se certifica que...

*Ha completado el Reto Transformación
Reset & Rise 2025 de Bravenly!*



Fundador & CEO
ASPEN EMRY

Fundador & COO
BRENT EMRY